

**MARK LAUREN**  
MIT JULIAN GALINSKI

# FIT OHNE GERÄTE

*Die*  
**90-TAGE-**  
*Challenge*  
*für Männer*

**riva**

# INHALT

<b>WILLKOMMEN ZUR WAHRSCHEINLICH GRÖSSTEN FITNESSHERAUSFORDERUNG DEINES LEBENS!</b> . . . . .	7
<i>Fit ohne Geräte</i> – warum das Training mit dem eigenen Körpergewicht so effizient ist . . . . .	10
Warum Männer trainieren . . . . .	13
So funktioniert Krafttraining . . . . .	15
Die 90-Tage-Challenge: was dich erwartet . . . . .	16
Die wichtigsten Fragen – und meine Antworten . . . . .	22
Check-up . . . . .	26
<b>DIE CHALLENGE: TAG 1 BIS 90</b> . . . . .	29
<b>DIE ÜBUNGEN</b> . . . . .	135
<b>DIE REZEPTE</b> . . . . .	163
<b>GESCHAFFT – UND JETZT?</b> . . . . .	175
<b>BILDNACHWEIS</b> . . . . .	177
<b>DANKSAGUNG</b> . . . . .	179